

INHOUD

INLEIDING 5



NATUURLIJK & SNEL

10

Snel te maken, zonder dure trucjes. Soep als deze kan prima als maaltijd dienen en snel een flinke honger stillen.



VERKWIKKEND

44

Snel te maken, zonder dure trucjes. Soep als deze kan prima als maaltijd dienen en snel een flinke honger stillen.



KLEURRIJK & FRIS

106

Deze pittige en kleurrijke soep van het seizoen zit vol pittige smaken en is supergezond.



CHIC

134

Onze versie van klassiekers als bouillabaisse en kreeftensoep: soep om te delen en te imponeren.



ZOETE SOEP

156

Soep hoeft niet per se hartig te zijn. Probeer onze (verslavende) chocoladesoep maar eens.



KROKANTE TOPPINGS & ZWIERIGE KRULLEN

168

Toppings maken van een goede soep een fantastische soep met extra textuur en smaken.



VOOR ERBIJ

200

Wat is soep zonder iets lekkers om erin te dopen?

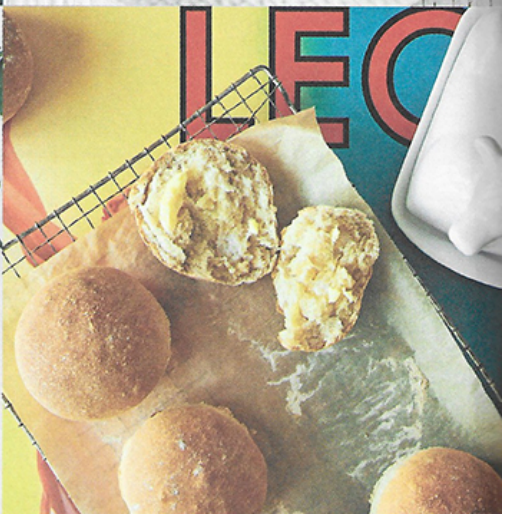
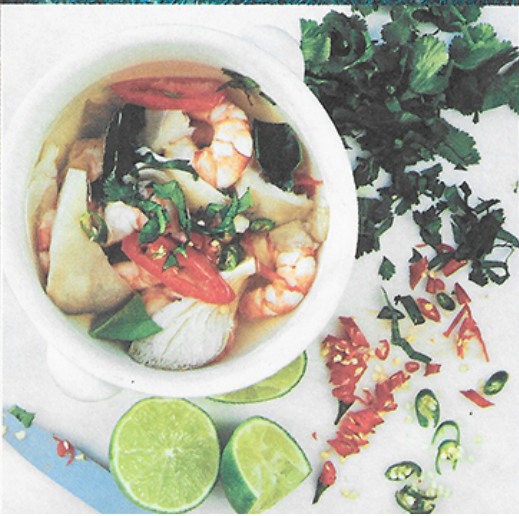
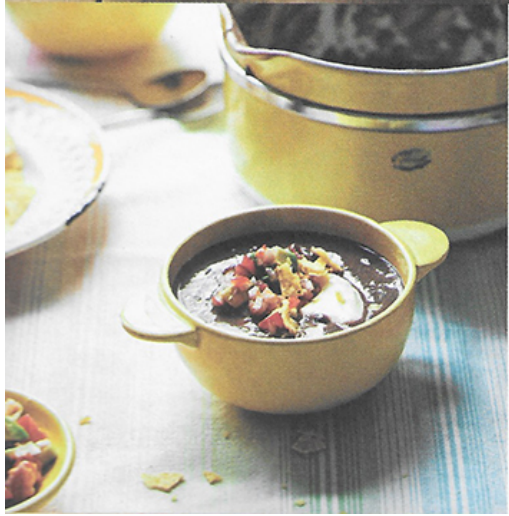


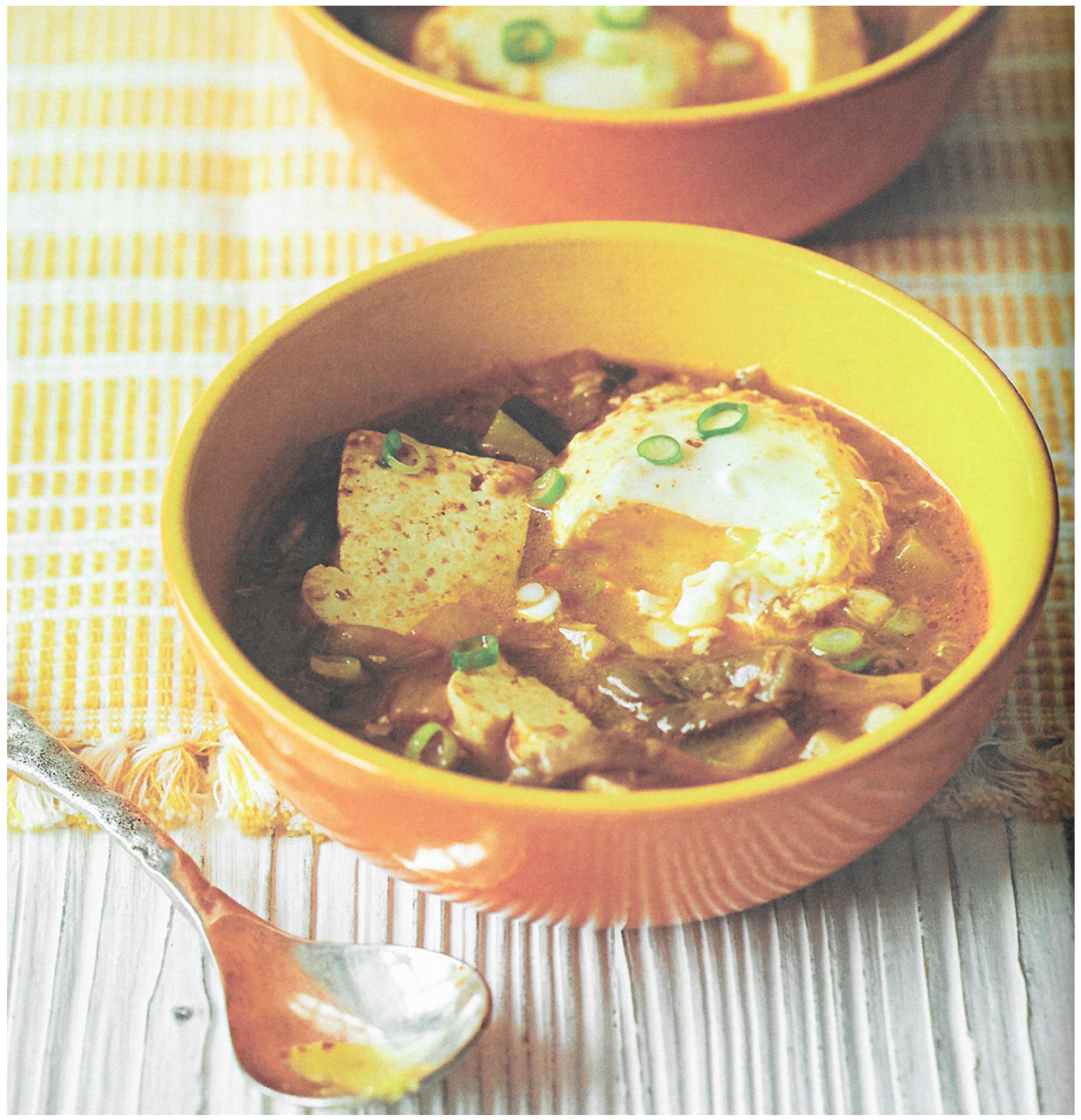
FOND & BOUILLON

212

Het hoofdingrediënt: tips om de perfecte bouillon te maken, te laten inkoken en te bewaren.

REGISTER & DANKWOORD 220





KOREAANSE KIMCHISOEP

VOOR 2 PERSONEN

VOORBEREIDING: 10 MINUTEN • BEREIDING: 12 MINUTEN

TV • GV • ZV

1 el **plantaardige of sesamolie**
½ **ui**, fijngehakt
1 tl **Koreaanse srirachasaus** (of meer als u houdt van heet)
½ **courgette**, in stukken van 1 cm
2 gedroogde of ingelegde **ansjovisfilets** of 3 scheutjes **worcestersaus**
100 g **kimchi**, uitgelekt en fijngehakt, plus 3 el inlegvocht uit de pot
75 g **champignons**, in plakjes
1 tl **sojasaus**
2 teentjes **knoflook**, geperst
6 dl hete **kippen- of groentebouillon**
200 g **zijdetofoe**
2 **eieren** (eventueel)
lente-uien, fijngehakt, voor het garneren

Kimchi is een Koreaans bijgerecht van gefermenteerde chilipeper en kool en tegenwoordig te koop in supermarkten en online. Deze zurige, pittige soep is geïnspireerd op het Koreaanse gerecht soondubu jjigae. Hij is gemakkelijk te maken, zit boordevol pit en is nog erg gezond ook. Geef er wat gestoomde rijst bij.

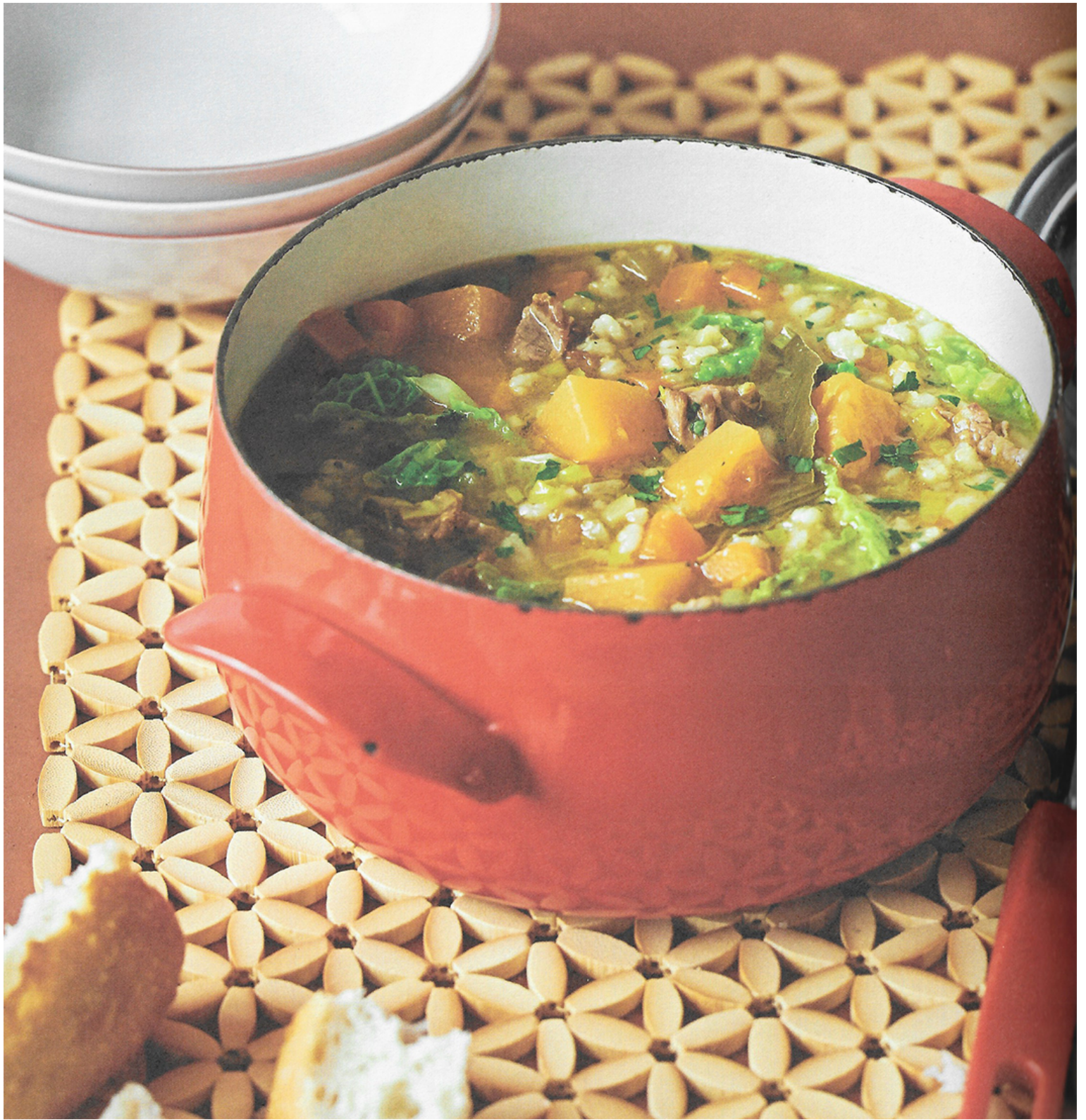
Zet een grote, diepe pan op halfhoog vuur. Doe hierin de olie, ui, sriracha, courgette, ansjovis of worcestersaus, kimchi, champignons en sojasaus. Bak alles 5 minuten onder af en toe roeren. Voeg de knoflook toe en bak die 1 minuut mee. Schenk de bouillon en het kimchivocht erbij en breng alles aan de kook.

Zijdetofoe is erg delicaat, dus open het pak voorzichtig. Breek de tofoe met een mes of lepel in grote stukken en laat die in de pruttelende bouillon glijden. Roer niet te hard, want dan valt de tofoe uit elkaar.

Laat de soep 3 minuten koken. Proef en voeg eventueel meer sriracha toe. Zet het vuur heel laag en breek naar keuze de eieren boven de soep. Laat ze zo lang pocheren in de soep als u wilt (wij doen meestal circa 2 minuten) en serveer direct: schep de soep met de eieren en tofoe voorzichtig in kommen en strooi de lente-ui erover.

\\ \\ TIP // //

Laat voor een vegetarische of veganistische versie de ansjovis of worcestersaus en de eieren weg. Eet u graag vlees, voeg dan voor de tofoe dunne reepjes varkensbuik of biefstuk toe; laat die circa 15 minuten meekoken.



LAMSSOEP MET PARELGORT

VOOR 4 PERSONEN

VOORBEREIDING: 15 MINUTEN • BEREIDING: maximaal 3 UUR

ZV

1 el olie
400 g lamsnekfilet of anders stoofvlees
van lam of schaap, in kleine blokjes
1 ui, gesnipperd
2 wortels, in blokjes
2 preien, in ringen
2 stengels bleekselderij, in blokjes
1 koolraap, geschild en in stukken van
2 cm
1,5 liter hete kippen- of groentebouillon
takje rozemarijn van 3 cm
1 laurierblaadje
6 el ongekookte parelgort
150 g in reepjes gescheurde groene
kool (savooie- of spitskool of
voorjaarsgroenten zijn alle prima)
zout en versgemalen zwarte peper

VOOR ERBIJ:

2 el fijngehakte verse peterselie
knapperig brood

Deze verkwikkende soep kunt u op een luie zondagmiddag heerlijk laten pruttelen op het fornuis. U kunt hem ook maken met een restant gebraden lamsbout: laat het vlees en de botten samen met de bouillon 20 minuten sudderen; voeg de parelgort toe en verwijder de botten voor het serveren. Heeft u liever rundvlees, neem dan gewoon runderbraadlappen.

Verhit de olie in een grote pan met dikke bodem en deksel op hoog vuur. Schroei de blokjes lamsvlees rondom dicht. Schep ze uit de pan en zet ze opzij, maar laat het vet in de pan zitten. Bak daarin de ui met een snuf zout 5 minuten; draai het vuur tot halfhoog en voeg de wortel, prei en bleekselderij toe. Bak de groenten circa 10 minuten onder regelmatig roeren; doe de koolraap erbij en bak die een paar minuten mee.

Doe het vlees terug in de pan en schenk de hete bouillon erin; voeg de rozemarijn en laurier toe. Breng het geheel zachtjes aan de kook, zet het vuur helemaal laag en laat de bouillon in de afgedekte pan een uur pruttelen.

Dit is het moment om de parelgort af te spoelen of voor te koken als dat nodig is. Doe de gort bij de bouillon als die een uur heeft geprutteld en kook hem in 45-90 minuten gaar. Controleer ook het lamsvlees; het moet botermals zijn.

Voeg vlak voor het serveren de kool toe, zet het vuur hoger, dek de pan af en kook de kool in 3 minuten beetgaar. Voeg zo nodig wat water toe als u de soep te dik vindt. Proef en voeg wat meer versgemalen zwarte peper toe.

Schep de soep in grote kommen, bestrooi hem met peterselie en geef er knapperig brood bij om in de soep te dopen.

VERKWIKKEND

85

ROMESCOSAUS

VOOR 4 personen als topping of dip, met restjes
VOORBEREIDING: 5 MINUTEN • BEREIDING: 8 MINUTEN
ZV • V • Ve

2 rode paprika's
5 el extra vergine olijfolie, plus een
scheutje voor het bakken
50 g cherrytomaatjes, zonder zaad
2 teentjes knoflook, geperst
1 sneetje witbrood van een dag oud,
korsten verwijderd
50 g gemalen amandelen
½ el sherry- of rodewijnazijn
½ tl zoet gerookte-paprikapoeder
zout

Deze zurige, rokerige paprikasaus is heerlijk bij soep zoals die met bloemkool en kikkererwten (zie blz. 94) of met geroosterde rode paprika (zie blz. 34); hij smaakt ook heerlijk bij geroosterde uien of gegrilde vis.

Houd de rode paprika's met een tang direct boven een gasvlam en draai ze rond tot ze rondom geblakerd en zwart zijn. Of verhit de grill op de hoogste stand, halveer de paprika's en gril ze met de velkant naar boven tot ze zwart zijn.

Stop de geblakerde paprika's in een plastic zak en laat ze uitdampen en afkoelen.

Giet intussen een scheutje olie in een kleine pan op halfhoog vuur en bak daarin de tomaten en knoflook 2 minuten. Neem de pan van het vuur.

Scheur het brood in stukjes en bak die 3-4 minuten in een hete droge pan op halfhoog vuur, tot ze beginnen uit te drogen. Voeg de gemalen amandelen toe en bak die een paar minuten mee; blijf roeren om te voorkomen dat het geheel aanbakt. Neem de pan van het vuur.

Doe de tomaten en knoflook bij het broodmengsel. Voeg 5 eetlepels olie, de azijn, het paprikapoeder en een snuf zout toe.

Als de paprika's koud genoeg zijn om ze vast te pakken, wrijf het zwarte vel er dan af en gooi het weg. Verwijder de stelen en zaadlijsten. (Spoel de paprika niet af, want dan verliezen ze hun rokerige smaak.) Hak de paprika's in stukjes en doe die bij het brood-tomatenmengsel. Meng alles in een blender tot een vrij gladde saus en proef. Romesco moet zoet, zuur, zoutig en vol van smaak zijn; voeg zo nodig meer zout en/of azijn toe.

De saus blijft in de koelkast maximaal een week goed, onder een dun laagje olie in een gesteriliseerde pot.

TIP

Rooster een handvol gepelde hazelnoten mee met de gemalen amandelen. Maak een pittige versie door paar geweekte gedroogde chilipepers of een snuf chilipoeder toe te voegen.

